© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Mon copain est dépendant du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 24/01/2014 11:09

Bonjour.
Mon copain et moi sommes ensemble depuis 5 mois et demi, j'ai 21 ans, il en a 22. Dès le début de notre relation il m'a avoué qu'il fumait du cannabis, de manière régulière. J'ai vite constaté qu'il tournait autour de 4-5 joints par jour. Il m'a aussi avoué qu'il fumait pratiquement le double avant de me rencontrer, j'ai donc eu un effet positif sur sa consommation. Mi-décembre, il m'a annoncé qu'il voulait arrêter de fumer, que ça le bouffait et qu'il voulait passer à autre chose. Je lui ai conseillé d'arrêter progressivement, ce qu'il a commencé à faire, puis il est violemment passé de 3 joints par jour à 0, le 1er Janvier 2014, en se disant que c'était une bonne résolution. Les effets de manque ont vite commencé à se faire sentir (il était dépendant depuis 5-6 ans) du fait d'une grosse fatigue, mal aux membres assez régulièrement, et irritabilité. Depuis 2 semaines ça s'est accompagné d'une absence totale de libido. Afin de le laisser se concentrer sur son problème, nous nous sommes mis d'accord de ne pas nous voir pendant une semaine. Dès mon retour je l'ai senti assez distant, pas très présent. Hier je suis allée le voir et il m'a annoncé qu'il avait recommencé à fumer lors de mon absence, et qu'il voulait mener son combat contre la drogue seul, mettant ainsi fin à notre relation. Je suis convaincue que c'est la "drogue" qui parle, il a tellement honte d'être consommateur qu'il préfère rester seul plutôt que d'être avec moi, qui ne consomme pas de cannabis. J'ai énormément envie de l'aider, même si nous ne sommes plus ensemble, je suis presque sûre qu'en l'aidant à aller de l'avant il se reprendra de lui-même et nous pourrons continuer notre relation (qui était d'ailleurs très heureuse, jusqu'à son arrêt de consommation). Comment puis-je le convaincre que je veux être à ses côtés, et qu'il ne pourra de toute façon pas s'en sortir seul? Pouvez-vous m'aider ?
Merci d'avance.
Elisabeth

Mise en ligne le 27/01/2014

Bonjour,

Votre ami s'est visiblement heurté aux difficultés que l'on rencontre généralement quand on arrête de consommer du cannabis (irritabilité, fatigue, problème de sommeil, baisse de libido, anxiété etc ..). Cela l'a peut être renvoyé à une image négative de lui même (il n'y arrive pas). Comme beaucoup d'usagers, il a craqué et reconsommé du cannabis. Cela n'est pas grave en soi et vous pouvez l'aider à "rebondir" et à se remotiver, en valorisant les efforts qu'il a fait jusque-là. Cela lui montre aussi qu'il est possible d'arrêter et qu'il a quand même réussi à tenir plus de 2 semaines sans consommer. Chaque "tentative" le rapproche un peu plus du but. Notre idée est d'essayer de lui faire voir cette reconsommation autrement que comme un

échec mais bien comme faisant partie intégrante d'une démarche de soin. Une telle démarche est rarement linéaire, demande du temps, de la patience et peut être émaillée de reconsommations, de hauts et de bas...

Peut être pourriez vous lui dire qu'il existe des CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) pouvant l'aider et le soutenir dans sa motivation à arrêter ? Dans ces centres, une équipe de professionnels (éducateurs spécialisés, médecins, psychologues) reçoit les usagers de manière anonyme et gratuite. Nous vous mettons à cette intention une adresse proche de chez vous en bas de message. Ces consultations accueillent aussi l'entourage et, si vous le souhaitez, vous pouvez aussi prendre contact avec eux. L'équipe sera être à votre écoute et vous apporter les conseils nécessaires dans ce type de situation.

Nous comprenons votre envie de l'aider. Vous pouvez sûrement trouver un moyen de lui faire passer le message (sms, mail, courrier) sans forcément être présente physiquement à ses cotés, s'il a besoin d'un peu de distance. Continuez à être attentive à ses besoins et à lui témoigner votre soutien tout en respectant son besoin "d'indépendance" si cela est important pour lui. En lui laissant un peu de temps, en vous montrant ainsi patiente sans perdre pour autant le contact, vous ferez déjà beaucoup pour lui.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA L'Entre-temps

7, avenue Frédéric Mistral
13500 MARTIGUES

Tél : 04 42 81 00 56
Site web : https://www.addiction-mediterranee.fr/
Secrétariat : Lundi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à18h, jeudi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h, vendredi de 9h à 9h30 et de 14h à 18h
Accueil du public : Lundi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à18h, jeudi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h, vendredi de 9h à 9h30 et de 14h à 18h
Substitution : accessible aux horaires du CSAPA
Consultat° jeunes consommateurs : de préférence le mercredi, mais autres horaires possibles, (encadrée par psychologue, éducatrice et infirmière)

Voir la fiche détaillée